

《中国妈妈一本通》

图书基本信息

书名：《中国妈妈一本通》

13位ISBN编号：9787505731097

10位ISBN编号：7505731092

出版时间：2012-12

出版社：中国友谊出版公司

作者：付娟娟

页数：392

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《中国妈妈一本通》

前言

从妊娠、分娩到育儿，这虽然是个漫长艰辛的过程，但一切都是幸福的。这个结果虽然是确定的，但细节却充满着未知。妈妈在整个孕、产、育过程中如何做，都会直接影响到宝宝的成长。没有哪对父母天生就是孕产和育儿的的天才，都是在书本、专家以及过来人的指导下，通过自己的实践和摸索，从而找到最适合自己的孕、育方式。本书从孕前、孕期、产后，一直到宝宝3岁，结合中国准爸妈的生育现状，给出详尽而实用的孕育知识及生活指导，帮助准爸妈们解决在整个孕产、育儿过程中遇到的所有的问题，让准爸妈们在面临孕育问题时不再茫然，不再不知所措。本书备孕部分囊括了受孕常识、营养、生活习惯、日常照护等知识，细致入微，指导准妈妈做好孕前准备。孕期按照10个月逐一讲述，详细描写了孕期准妈妈们最关注的胎宝宝发育、母体变化，同时详细讲述了孕期的营养与起居保健、胎教、产检等知识，伴准妈妈们轻松度过孕期。产后从身体变化、饮食营养、起居护理等方面分别给出调养方案，助新妈妈快速恢复。育儿部分主要讲解0~3岁宝宝的哺喂、营养、护理与早教，教新手爸妈科学养宝宝。同时，孕期、产后与婴幼儿养育部分都有详细的疾病防护措施，方便爸爸妈妈们查找并解决问题。妊娠、胎教、分娩、育儿，中国妈妈有这本书就够了，拥有这本书，你就是自己的孕产、育儿专家！

《中国妈妈一本通》

内容概要

《中国妈妈一本通:怀孕 胎教 分娩 育儿》是一部百科全书式妈妈手册，中国妈妈贴心枕边书，内容涵盖了一个新生命的孕育与诞生、新生儿的哺育、婴幼儿的养育等，分别讲解了妊娠期、分娩期、新生儿期、婴幼儿期母子的生理特点、日常生活起居、饮食营养保健、疾病防治等，并配有亲切生动的漫画，文字通俗易懂，从怀孕到胎教，从分娩到育儿，所有孕育知识一本全通。

《中国妈妈一本通》

作者简介

著名孕产育儿专家，著有《完美怀孕一天一页》、《成功胎教一天一页》、《怀孕分娩育儿百科》等。

书籍目录

Chapter 1 孕前及孕期护理常识

- 孕前准备至少提前3个月 / 002
- 准妈妈需要了解的受孕常识 / 002
- 做一次全面孕前体检/002
- 进行遗传优生咨询/003
- 了解需要在孕前治愈的疾病/004
- 孕前都要接种什么疫苗/005
- 以女性的最佳受孕年龄为主/006
- 不宜受孕的时期/006
- 学会测量基础体温/007
- 发现排卵信号/008
- 了解有助于受孕的姿势/008
- 调整性生活频率帮助受孕/009
- 流产之后再怀孕需要注意什么/009
- 什么特征会遗传给孩子/010
- 补充营养，调理体质 / 011
- 调养好体质是优生的根本/011
- 孕前应改掉的不良饮食习惯/012
- 准妈妈多吃补益卵子的食物/012
- 准爸爸要少吃“杀精”食物/013
- 有助于优孕优育的营养素 / 014
- 叶酸——预防胎宝宝神经管畸形/014
- 维生素E——增强精子活力/015
- 维生素C——清除体内毒素/016
- 锌——增加受孕机会/016
- 孕前生活习惯与日常照护 / 017
- 订一个大略的怀孕计划/017
- 布置温馨的居家环境/017
- 家里有宠物怎么办/018
- 保持良好的运动习惯/019
- 体重调整到正常范围/019
- 孕前需要接种什么疫苗/020
- 改掉对精子和卵子不利的生活习惯/021
- 少喝咖啡、可乐，戒除烟酒??/??022
- 夫妻用药都需要谨慎??/??022
- 停用避孕药，改用安全套避孕/023
- 孕1月，一颗种子在悄悄萌芽 / 024
- 每周胎宝宝发育详解 / 024
- 第1周/024
- 第2周/024
- 第3周/024
- 第4周/024
- 准妈妈身体变化 / 025
- 准妈妈需要了解的妊娠常识 / 025
- 如何使用验孕试纸验孕/025
- 去医院验孕，确保结果更准确/026
- 孕早期对胎宝宝有重要意义/027

饮食与营养 / 027
饮食均衡，不用刻意进补/027
孕1月准妈妈每日需要摄入的食物量/028
富含优质蛋白的食物要多摄入/029
准妈妈怎样喝水更健康/029
准妈妈怎么吃鱼更健康/030
水果怎么吃更营养/031
怎样让蔬菜中的营养素保留更充分/032
日常护理 / 033
打造健康无污染的居室环境/033
安全使用清洁用品/033
护肤品要温和健康/034
当心生活中的辐射源/035
要不要穿防辐射服/036
确定受孕后暂停性生活/037
散步是最适合此期的运动/037
不宜做剧烈的运动/038
怎么安排工作与生活/038
孕期工作的好处/039
高龄准妈妈要注意什么/039
每月胎教 / 040
胎教从什么时候开始好/040
受过良好胎教的宝宝有什么不一样/040
好情绪是此期胎教的重心/041
记怀孕日记/042
每月产检 / 042
提前选择合适的产检医院/042
孕2月，遭遇早孕反应 / 043
每周胎宝宝发育详解 / 043
第5周/043
第6周/044
第7周/044
第8周/044
准妈妈身体变化 / 044
准妈妈需要了解的妊娠常识 / 044
孕吐是胎宝宝的自我保护/044
胎宝宝激素水平影响胎宝宝未来性格/045
脐带是胎宝宝的营养传送通道/045
宝宝的性别在受精卵时就确定了/045
职场准妈妈的权利/046
饮食与营养 / 047
为什么会孕吐，孕吐要怎么吃/047
孕吐会不会让胎宝宝营养不良/048
嗜酸准妈妈可以吃的开胃食物/048
准妈妈要少吃腌制食品/048
促进胎宝宝大脑发育的营养素/049
饮用孕妇奶粉时要注意什么/050
怎样服用鱼肝油和钙片/050
孕期饮食卫生要点/051

日常护理 / 052
暂时远离对身体不利的化妆品/052
为自己打造一个无烟的办公环境/052
孕期洗澡要注意安全/053
准妈妈使用空调、电风扇要注意/053
准妈妈冬季如何安全取暖/054
更换床上用品/055
孕妇瑜伽并不适合所有人练习/055
适量做家务对身体有好处/056
防止先兆流产的发生/057
每月胎教 / 057
小心闯入胎教误区/057
意念胎教：构想并画出胎宝宝的样子/057
准爸爸也要学习孕期知识/058
产检关注 / 058
去医院确认怀孕/058
大城市的准妈妈提早做建档准备/058
孕3月，从胚胎变身为胎宝宝 / 059
每周胎宝宝发育详解 / 059
第9周/059
第10周/060
第11周/060
第12周/060
准妈妈身体变化 / 060
准妈妈需要了解的妊娠知识 / 061
怀孕真的会让准妈妈变笨/061
准妈妈的生活习惯会影响胎宝宝/061
怎么推算宝宝血型?/061
荷尔蒙在改变准妈妈的身心/062
影响身心的几种荷尔蒙/062
饮食与营养 / 062
测一测准妈妈的营养水平跟上没/062
血容量在增加，要注意补铁/063
喝牛奶是最好的补钙办法/064
补钙不宜过量/064
准妈妈吃鸡蛋要注意什么/064
适当吃些粗粮对身体有益/065
外出就餐时注意卫生和营养搭配/066
预防食物过敏/067
避免将过敏体质遗传给宝宝/068
孕期要少吃的调味料/068
解馋又健康的小零食/069
日常护理 / 069
将厨房的不健康餐具换一换/069
孕期不宜佩戴首饰/069
减轻电脑辐射的方法/070
怎样使用手机可以减少辐射/070
养一些健康的花草/070
有些花草对准妈妈有害，别养在家中/071

孕期肤质改变，怎么护肤/071
做好口腔清洁/071
要细心呵护变浓密的头发/072
从孕早期开始预防妊娠纹/072
抑制色素沉积，避免产生妊娠斑/073
乳房增大了，适时更换内衣/073
白带增多，私密部位呵护要细心/074
谨慎使用香熏精油/075
及早办理准生证/075
找个合适的时机向老板汇报孕事/076
办公室里也可舒适午睡/076
宫外孕怎么办/077
葡萄胎怎么办/078
每月胎教 / 078
摆脱不切实际的致畸幻想/078
选一张漂亮的宝宝像贴在床头/079
产检关注 / 080
第一次正式做产检/080
孕4月，胎心音变得很有力 / 081
每周胎宝宝发育详解 / 081
第13周/081
第14周/081
第15周/081
第16周/081
准妈妈身体变化 / 082
准妈妈需要了解的妊娠知识 / 082
怀孕后体温偏高、怕热/082
怎样推算预产期/082
职场妈妈可以享有的权利/083
新生儿溶血症/083
饮食与营养 / 084
早孕反应结束，胃口变好/084
充分摄入主粮，保证热量供给/084
孕中期准妈妈一天膳食构成/085
怎样补充钙质更高效/085
避开补钙克星/085
选择健康安全的食用油/086
避免吃反季蔬果/087
应季蔬果有哪些/087
日常护理 / 088
体重增加，需要换合适的内衣裤/088
孕期保护眼睛很重要/088
准妈妈怎样泡脚更安全/089
怎样选购孕妇装/089
孕中期可以适时适度进行性生活/090
坚持每天5分钟孕妇操/090
游泳是适合此期的运动/091
多做些开阔心胸的户外活动/092
每月胎教 / 092

孕中期是胎教的最佳时期/092
可以开始对话胎教了/093
夫妻感情直接影响胎教效果/093
准爸爸多陪伴对胎教有益/094
产检关注 / 094
第二次产检/094
教准妈妈读懂产检单/094
看懂乙肝的检查报告/095
看肝肾功能是否正常/095
孕5月，胎动明显且频率高 / 096
每周胎宝宝发育详解 / 096
第17周/096
第18周/096
第19周/096
第20周/096
准妈妈身体变化 / 097
准妈妈需要了解的妊娠知识 / 097
学会测量宫底高/097
通常情况下宫底高的变化规律/098
高龄准妈妈要不要做羊膜穿刺/098
饮食与营养 / 099
怎样补充营养更科学/099
五色食材搭配食用对准妈妈身体有益/099
滥服鱼肝油对胎宝宝不利/099
补足钙质，预防小腿抽筋/100
适量吃盐，减轻肾脏代谢负担/100
怎么吃可以帮助消除水肿/101
为胎宝宝补充DHA和EPA/102
哪些坚果适合准妈妈食用/102
怎么吃可以帮准妈妈改善睡眠/103
睡前饮食禁忌/104
日常护理 / 104
乳房护理，保护好宝宝的“粮袋” /104
足部水肿，换双舒适合脚的鞋子/105
激素导致身体异味重，如何消除/106
乘坐公交、地铁注意事项/106
外出旅行要注意什么/107
双胞胎准妈妈注意事项/108
每月胎教 / 108
为宝宝取个可爱的昵称常常呼唤/108
抚摩胎教，让胎宝宝感受温柔的接触/109
产检关注 / 110
第三次产检/110
正常的B超检查对身体无害/110
唐氏儿筛查/110
孕6月，皱巴巴的小宝贝儿 / 111
每周胎宝宝发育详解 / 111
第21周/111
第22周/111

第23周/112
第24周/112
准妈妈身体变化 / 112
准妈妈需要了解的妊娠知识 / 113
学会测量腹围/113
通过指甲判断健康状况/113
怀孕后性欲会产生变化/114
整个孕期体重平均增长12.5千克为宜/114
记录胎动规律，监测胎宝宝健康/115
饮食与营养 / 116
营养补充剂别随意吃/116
别走入营养补充的误区/116
比较胖的准妈妈怎么吃/117
体重偏轻的准妈妈怎么吃/118
忌吃会损害胎宝宝大脑的食物/119
吃什么食物可以帮助准妈妈降火/119
补充维生素K，预防出血病/120
日常护理 / 120
准妈妈夏季出门要防晒/120
选一个舒适的靠垫/121
身体逐渐变笨重，注意日常姿势/122
锻炼骨盆底肌肉/122
准爸爸帮助准妈妈按摩/123
准妈妈逛街要注意安全/124
皮肤瘙痒难耐怎么办/124
多做腹式呼吸，放松心情/125
预防办公室空调病/125
在办公桌前也可以简单活动/126
本月胎教 / 126
音乐胎教好时机/126
如何给胎宝宝听音乐/127
准爸爸的赞美能增强胎教效果/128
录制胎心音，感受生命的坚强/128
产检关注 / 129
第四次产检/129
注意羊水指标是否正常/129
孕7月，小眼睛能睁开了 / 130
每周胎宝宝发育详解 / 130
第25周/130
第26周/130
第27周/131
第28周/131
准妈妈身体变化 / 131
准妈妈需要了解的妊娠知识 / 131
准妈妈打鼾，胎宝宝发育受影响/131
脐带绕颈无需过分担心/132
胎宝宝在子宫里也会哭、笑/133
胎宝宝开始理解准妈妈的感情了/133
饮食与营养 / 133

能让准妈妈更快乐的营养素/133
吃一些补脑食物，帮助胎宝宝脑发育/134
各种米类换着吃对准妈妈更有益/134
吃什么可以帮助消除水肿/135
“糖妈妈”的饮食原则/135
妊娠高血压疾病的准妈妈怎么吃/136
日常护理 / 136
谨慎选用灭蚊产品/137
布置舒适的婴儿房/138
怎样晒太阳对身体有益/138
练习拉梅兹呼吸法对分娩有益/139
发生假性宫缩时不要紧张/140
学会化解工作压力/141
预防早产的发生/141
每月胎教 / 142
胎教过程中情商比智商更重要/142
用闪光卡片教胎宝宝字母和数字/142
产检关注 / 143
第五次产检/143
筛查妊娠糖尿病/143
孕8月，子宫变得有点拥挤了 / 144
胎宝宝发育周周看 / 144
第29周/144
第30周/144
第31周/144
第32周/144
准妈妈身体变化 / 145
准妈妈需要了解的妊娠知识 / 145
孕晚期的腹围增长标准/145
胎宝宝体重有平均标准/146
饮食与营养 / 147
防止营养过剩造成胎宝宝过重/147
少食多餐保证营养充分/147
怎样吃可以缓解胃灼热/147
适量进食润肠通便的食物/148
日常护理 / 148
怎样纠正胎位不正/148
节假日准妈妈要注意什么/149
孕期腰痛怎么办/149
怎样解决漏尿尴尬/150
如何避免产前抑郁症/151
运动后的不良反应要警惕/151
如果早产，怎么喂养早产儿/152
如何护理早产儿/153
本月胎教 / 153
自己动手制作一件宝宝装/153
准爸爸给胎宝宝唱儿歌/154
产检关注 / 154
开始每半个月做一次产检/154

孕9月，变成漂亮的小宝宝了 / 155
每周胎宝宝发育详解 / 155
第33周/155
第34周/155
第35周/156
第36周/156
准妈妈身体变化 / 156
准妈妈需要了解的妊娠知识 / 157
怀孕生育对女性大有好处/157
胎盘逐渐老化，营养供应不足怎么办/157
分娩到底有多疼/158
会阴侧切不是必须的/158
饮食与营养 / 159
加强补锌，帮助顺产/159
补品补药不可随意食用/160
日常护理 / 160
帮助准妈妈摆脱致畸幻想/160
提前为月子做准备/161
定好分娩的医院，做好应急准备/162
列好临产注意事项??/??162
勤数胎动，及时发现异常情况/163
警惕羊水早破/163
练习顺产分娩操/164
每月胎教 / 164
产检关注 / 165
测量骨盆，判断是否顺产/165
孕10月，等待新生儿报到的啼声 / 166
每周胎宝宝发育详解 / 166
第37周/166
第38周/166
第39周/166
第40周/167
准妈妈身体变化 / 167
准妈妈需要了解的妊娠知识 / 167
国外准妈妈的精神放松法/167
剖宫产/168
无痛分娩/169
自然分娩/169
临产前会出现的征兆/170
熟悉自然分娩的三大产程/171
超过预产期2周，称为过期产/172
给胎宝宝保存脐带血有必要吗/172
了解顺产的4大条件/173
分娩时可能遇到的尴尬事/174
饮食与营养 / 174
要不要继续补钙/174
入院待产时吃点高热量易消化的食物/175
产前吃巧克力可以迅速补充能量/175
日常护理 / 176

与医生一起决定分娩方式/176
最后一个月停止性生活/176
检查确认待产包/176
是否需要请月嫂/177
需不需要导乐分娩/177
发生破水时应该怎么办/178
缓解生产痛苦的方法/178
多多走动有助顺产/179
不宜用爬楼梯来进行锻炼/179
本月胎教 / 180
减轻分娩疼痛的胎教音乐/180
巩固胎教成果/180
产检关注 / 181
开始每周做一次产检/181
胎心监护/181
孕期不适与疾病 / 182
感冒/182
妊娠牙龈炎/183
皮肤过敏/183
白带增多/184
乏力、没精神/184
孕吐/184
尿频/185
消化不良/186
尿路感染/186
头晕/187
腹痛/187
鼻出血/188
贫血/189
小腿抽筋/189
妊娠期鼻炎/190
耳鸣/190
妊娠瘙痒症/191
妊娠糖尿病/191
耻骨联合疼痛/192
妊娠高血压疾病/192
假性宫缩频繁/193
压力性尿失禁/193
阴道炎/194
胎盘早剥/194
静脉曲张/195
急产/196
Chapter 2 产后妈妈护理及0~3岁幼儿护理
产后1~6周,新妈妈恢复期 / 198
新妈妈产后每周身体变化 / 198
产后第1周/198
产后第2周/198
产后第3周/199
产后第4周/199

产后第5周/200
产后第6周/200
饮食与营养 / 201
月子里的饮食原则/201
产后头3天怎么吃/201
剖宫产后的饮食要点/202
剖宫产后的饮食原则/202
饮食清淡少油，保证热量摄入/203
产后怎么吃蔬菜和水果/203
不同体质的妈妈产后饮食调理原则/204
月子期间不宜食用哪些食物/205
产后能不能喝水/206
产后饮食不可无盐/206
哺乳期妈妈要注意补钙/207
产后少乳或无乳怎么办/207
产后红糖水不宜喝太久/207
20道月子食谱推荐 / 208
豆芽海带鲫鱼汤/208
鲫鱼奶汤/208
猪肝菠菜粥/208
菠菜鸭血汤/209
小米鸡蛋红糖粥/209
山药红枣小米粥/209
橙汁木耳红枣粥/209
花生芝麻糊/209
花生杏仁粥/210
西蓝花乳酪汤/210
香菇肚丝汤/210
莲藕炖排骨/210
红豆红糖核桃粥/211
百合莲藕汤/211
排骨番茄豆腐汤/211
红枣西米蛋粥/211
百合小米粥/211
黄豆海带鱼头汤/212
田七红枣炖鸡/212
参枣当归炖鸡/212
日常护理 / 212
产后怎样才能休息好/212
剖宫产后的注意点/213
剖宫产的刀口护理方法/213
剖宫产后哺乳注意事项/214
产后适当活动对身体有益/214
产后洗头、洗澡对身体有利/215
护理会阴侧切的伤口/215
会阴部的清洁护理/216
做好乳房的护理工作/216
月子里保暖和防暑要注意什么/217
怎么使用束腹带恢复体形/218

产后6周方可恢复性生活/219
产后注意用眼卫生/220
哺乳妈妈用药需谨慎/220
产后胀奶怎么处理/221
坐完月子记得到医院进行产后检查/222
患有产后抑郁症怎么办/222
产后不适与疾病 / 223
产后恶露不下/223
产后恶露不尽/224
产后腹痛/224
产后水肿/225
产后便秘/226
产后尿失禁/226
产后虚弱/227
产后脱发/227
产后风湿/228
产后贫血/229
产后阴道炎/229
产后乳腺炎/230
0~1个月，吃饱就睡的新生儿 / 231
新生儿发育详解 / 231
第1周/231
第2~4周/231
新生儿喂养指导 / 232
新生儿的每日营养需求/232
哺乳期必须慎用的药物/233
这些时候不宜给宝宝喂奶/234
宝宝不肯吃母乳怎么办/234
每天喂几次？喂多少/235
哺乳的正确姿势和手法/236
宝宝吐奶、溢奶怎么办/237
如何判断宝宝有没有吃饱/237
什么情况下需要给新生儿喂水/238
乳腺炎时如何给宝宝哺乳/238
乳头皲裂时如何给宝宝哺乳/239
如何给宝宝添加鱼肝油/239
哪些妈妈不宜给宝宝喂母乳/240
什么情况下需要进行混合喂养/240
宝宝吃奶粉上火怎么办/241
如何让混合喂养的宝宝不拒绝母乳或奶粉/241
混合喂养的宝宝每日喂奶安排/242
什么情况下的宝宝需要人工喂养/243
人工喂养的宝宝每日喂养安排/243
奶粉的冲调和保存方法/244
奶瓶的清洗和消毒方法/245
新生儿日常护理 / 245
宝宝需要重点呵护的身体部位/245
怎么抱新生儿/247
如何给新生儿洗澡/248

如何给宝宝穿、脱衣服/249
尿布和尿不湿可以交替使用/250
怎样通过大、小便判断新生儿的健康/251
新生儿哭闹不安怎么哄/252
怎样让新生儿睡得更好/253
亲吻新生儿要注意/254
怎样修剪新生儿的指甲/255
不要擦掉宝宝的胎脂/255
不要给新生儿挤乳头/256
如何选购和使用婴儿车/256
新生儿智能开发 / 257
新生儿感官发育特点及相应早教方案/257
适当让宝宝哭可以锻炼肺活量/258
给新生儿按摩，给予他安全感/258
游泳让新生儿感觉安全、愉悦/259
与宝宝多说话，刺激神经发育/260
适合新生儿的早教游戏/260
2~4个月，一逗就笑 / 261
宝宝发育详解 / 261
2个月的宝宝/261
3个月的宝宝/262
4个月的宝宝/262
喂养指导 / 263
2~4个月宝宝的每日喂养/263
宝宝吃奶慢对健康不利/264
4个月起逐渐为宝宝添加辅食/264
宝宝厌奶怎么办/266
日常护理 / 266
要不要给宝宝用安抚奶嘴/266
如何防止宝宝睡偏头/267
选用安全的婴幼儿用品/268
3个月的宝宝方可使用枕头/269
捏挺宝宝的鼻梁对宝宝不好/270
如何给宝宝清理眼屎和鼻屎/270
观察宝宝的尿便，监测健康/271
带宝宝户外晒太阳要注意什么/272
怎样给宝宝拍百日照/273
如何提高宝宝免疫力/274
智能开发 / 275
吮吸手指有助智力发育/275
放开宝宝的手脚，让其自由活动/275
用色彩刺激宝宝视力发育/276
用音乐启发宝宝的听力和智力/277
培养双手抓握能力，增强敏感性/277
5~8个月，小家伙出牙了 / 278
宝宝发育详解 / 278
5个月/278
6个月/279
7个月/280

8个月/280
喂养指导 / 281
5~8个月宝宝一日饮食/281
宝宝辅食需要含什么营养素/281
5个月开始可以给宝宝断夜奶/282
观察宝宝的大便，改进喂养方式/283
日常护理 / 284
宝宝出牙时期要注意什么/284
护理宝宝的口腔和牙齿卫生/284
上班妈妈的哺乳建议/285
如何护理宝宝的头发/286
少给宝宝剃光头/286
宝宝睡眠禁忌/286
宝宝怎么过夏天/287
乱亲乱捏宝宝脸蛋会导致宝宝流口水/288
开始给宝宝把尿/288
智能开发 / 289
开发宝宝的探索求知能力/289
提高宝宝手眼协调能力/290
练习婴儿/291
如何引导宝宝学爬/292
提高宝宝记忆力的小游戏/293
为宝宝挑选益智玩具/293
怎么开启宝宝语言能力/294
9~12个月，宝宝断奶期 / 296
宝宝发育详解 / 296
9个月/296
10个月/296
11个月/297
12个月/297
喂养指导 / 298
9~12个月宝宝一日饮食/298
选择合适的时机为宝宝断奶/299
断奶方式宜温柔/299
断乳期宝宝适合吃的辅食/300
宝宝辅食怎么选购和处理/301
让宝宝爱上辅食的小妙招/302
宝宝的餐具要严格精选/303
培养宝宝良好的饮食习惯/303
怎样判断宝宝营养是否达标/304
15道营养辅食食谱推荐 / 305
蒸肉末/305
香煎马铃薯饼/305
虾仁金针菇面/305
豌豆丸子/306
桃仁稠粥/306
三色豆腐/306
银鱼蒸蛋/306
肉松软米饭/307

虾末菜花/307
瘦肉番茄末/307
磨牙小馒头/307
肉末蒸鸡蛋/307
香蕉牛奶布丁/308
香甜红豆泥/308
桃仁稠粥/308
日常护理 / 308
给宝宝选择合适的围嘴、鞋子/308
带宝宝出行的注意事项/309
打造健康安全的居室环境/309
宝宝看电视的注意事项/310
让宝宝远离辐射和噪声/310
智能开发 / 311
引导宝宝站立和行走/311
如何给宝宝选书、看书/311
适合此期宝宝的益智游戏/312
1~2岁，可以进行有效的亲子交流 / 313
宝宝发育详解 / 313
13~15个月/313
16~18个月/314
19~21个月/315
22~24个月/315
喂养指导 / 316
1~2岁宝宝一日饮食/316
1~2岁宝宝饮食的原则与方法/317
适合1~2岁宝宝吃的食物/317
怎么吃营养且不发胖/318
宝宝挑食、偏食怎么办/318
过度肥胖的宝宝怎么喂养/319
宝宝吃粗粮不宜多/320
宝宝不爱喝水怎么办/320
养成餐桌上的好规矩/320
20道营养食谱推荐 / 321
果仁粥/321
鱼蛋饼/321
肉末鸡蛋糕/321
洋葱菠菜粥/322
豌豆炒虾仁/322
五仁包子/322
紫菜海米汤/322
南瓜肉丁/322
豆腐鱼头汤/323
芥菜熘鱼片/323
白菜肉卷/323
绿豆芽烩三丝/323
芙蓉银鱼/324
营养鸡肝面/324
枣栗子粥/324

滑炒鸭丝/324
肉味蔬菜丁/325
双色蛋饺/325
袖珍寿司卷/325
肉末胡萝卜黄瓜丁/325
日常护理 / 326
观察宝宝睡态判断健康状况/326
让宝宝光脚玩耍有好处/326
穿开裆裤对宝宝不利/327
宝宝与宠物玩耍要防意外/327
训练宝宝自行尿便/328
智能开发 / 328
培养1~2岁宝宝的自理能力/328
适合此期宝宝的益智游戏/329
早教要尊重宝宝个性/330
亲近大自然有利于认知能力发展/331
让宝宝和其他孩子一起玩耍/332
2~3岁, 像个小大人 / 333
宝宝发育详解 / 333
2岁~2岁半/333
2岁半~3岁/334
喂养指导 / 334
2~3岁宝宝一日饮食/334
2~3岁宝宝的饮食原则/334
适合宝宝的食用油/335
怎么吃可以给宝宝补脑/336
怎么吃水果更营养/336
20道营养食谱推荐 / 337
赛螃蟹/337
牛肉烧马铃薯/337
茄子汤/338
肉馅苦瓜/338
肉炒冬瓜/338
宫保豆腐/338
莴笋炒香菇/339
甜椒炒绿豆芽/339
香甜如意卷/339
阳春面/339
胡萝卜炒肉丝/339
鱼肉胡萝卜羹/340
白菜枸杞猪骨汤/340
牛奶蜂蜜饼干/340
鸡蛋面片/340
全麦吐司沙拉/340
黑木耳炒黄花菜/341
红烧鱼面筋/341
南瓜黄桃派/341
南瓜拌饭/341
日常护理 / 342

- 怎样纠正宝宝吃手的习惯/342
- 不必强行纠正宝宝左撇子/342
- 让宝宝学会自己刷牙/343
- 培养宝宝良好的卫生习惯/343
- 给宝宝自己选择衣服的机会/344
- 让宝宝长个子的方法/345
- 提高宝宝的抗寒能力/345
- 选择一家合适的幼儿园/346
- 送宝宝入园前的准备工作/347
- 宝宝不愿意去幼儿园怎么办/347
- 帮宝宝解决入园后的社交障碍/348
- 智能开发 / 349
- 适合2~3岁宝宝的图书/349
- 2~3岁宝宝的益智游戏/349
- 引导宝宝对性别正确认知/350
- 训练宝宝的认知能力/350
- 发现并引导宝宝的兴趣/351
- 培养宝宝的才能/352
- 婴幼儿常见疾病食疗与护理/353
- Chapter 3 婴幼儿常见疾病食疗与护理
- 小儿发热 / 354
 - 怎么吃/354
 - 怎么护理/354
- 小儿咳嗽 / 355
 - 怎么吃/355
 - 怎么护理/356
- 小儿流感 / 356
 - 怎么吃/356
 - 怎么护理/356
- 小儿风寒感冒 / 357
 - 怎么吃/357
 - 怎么护理/357
- 小儿风热感冒 / 357
 - 怎么吃/358
 - 怎么护理/358
- 小儿暑热感冒 / 358
 - 怎么吃/358
 - 怎么护理/358
- 小儿鹅口疮 / 359
 - 怎么吃/359
 - 怎么护理/359
- 小儿湿疹 / 359
 - 怎么吃/360
 - 怎么护理/360
- 小儿腹泻 / 360
 - 怎么吃/360
 - 怎么护理/361
- 小儿便秘 / 361
 - 怎么吃/361

怎么护理/362
宝宝上火 / 362
怎么吃/362
怎么护理/362
小儿汗症 / 363
怎么吃/363
怎么护理/363
小儿厌食症 / 364
怎么吃/364
怎么护理/364
小儿伤食 / 364
怎么吃/365
怎么护理/365
小儿疳积 / 365
怎么吃/365
怎么护理/365
小儿流涎 / 366
怎么吃/366
怎么护理/366
小儿水痘 / 367
怎么吃/367
怎么护理/367
小儿鼻出血 / 367
怎么吃/367
怎么护理/368
小儿扁桃体炎 / 368
怎么吃/369
怎么护理/369
小儿腮腺炎 / 369
怎么吃/369
怎么护理/369
接种腮腺炎疫苗/370
婴幼儿意外伤害与急救 / 370
头部受伤怎么急救/370
烫伤怎么急救/370
溺水怎么急救/371
触电怎么急救/371
宠物抓咬怎么急救/371
锐器伤怎么急救/372
夹伤怎么急救/372
骨折、脱臼怎么急救/372
扭伤怎么急救/373
异物卡喉怎么急救/373
吞食异物或中毒怎么急救/374

七、营销方案

- 1.书评、书摘、书讯等常规推广。
- 2.在各大门户网宣传推广、首页推荐；通过新浪亲子频道等门户网站转载部分内容。
- 3.和卖场联系，做好新书推荐，并争取好的摆放位置。
- 4.为作者建立专门微博，吸引一批铁杆读者。

5.在豆瓣小组等地方宣传本书。

精彩短评

- 1、还没看了，应该不错，之后再评吧！
- 2、很不错，发货很快，内容还没看
- 3、中国妈妈一本通-怀孕、胎教、分娩、育儿
- 4、嫂子怀孕了，买来送给她，希望孩子出生能够受到更好的照顾。
- 5、感觉还行，速度很快
- 6、内容很详细，不错的。
- 7、中午大概看了看内容，很具体，很系统，值得一看。
- 8、怀孕
- 9、希望这本书可以帮到我，呵呵
- 10、内容丰富，很全，值得购买
- 11、还没读过，刚收到。虽然不知道内容好不好，但看起来舒服。粗劣的看下还是挺好的
- 12、内容很很详细、赞
- 13、我一连买了几本孕期的书，这本最实际，每一页的内容都可参考，这本书虽然没有彩图，也只是普通不光滑的纸张，但内容还是经过精心编排的，不像某些书只是东拼西凑还卖老贵的，产后护理那部分写得也很详细包括提到产后阴道伤口护理，束腹带的使用等等，挺好的
- 14、挺适合中国妈妈的。从怀孕、胎教、分娩到育儿，真是特别全。虽然不能知道很多具体的操作，但从孕妇到妈妈全过程能面临的各种事全说到了。知道了解的越多越不会手忙脚乱。而且，越来越感觉长辈们那些“过来人”意见不一定适合现在的孕妇和妈妈们了。多看看书，知道更多东西才不会对什么都盲目相信。
- 15、书的内容还可以，但是书的装帧有点小小的瑕疵，我是要送人的，小小的遗憾
- 16、书很厚，内容很丰富，总体来说不错，只是没有图片相搭配，读起来稍显枯燥了，但是总体来说还是不错的。。。。。。
- 17、书很好，实用，老婆受用了
- 18、还未看，送货非常快，昨晚下单，早上就收到
- 19、这本书包罗万象，很是全面呢！
- 20、书很实用的，买对了，不错。一次很愉快的购物。我的宝宝明年三月分就要出生了。
- 21、大致翻看了一下，内容稍显简单，但是很丰富。希望能够帮到我。希望我能够好孕~
- 22、很有用，尤其对我这种新手妈妈来说。。目前依旧还在学习中。。
- 23、这本书，很实用从准备到后来宝宝一岁都很全，还有食谱，孕前孕中 月子，当然还有宝宝的，很好，建议准妈妈们购买哦
- 24、这本书的内容和书的名字一样实用，中国妈妈一本通。虽然没几张图片，但讲解起来，通俗易懂，强烈推荐。我当时买了两本，另一本是【DK怀孕与分娩百科全书】，这书编辑的内容，在【中国妈妈一本通】这本书里都有提到，所以这本只能当图片补充，有用的都在【中国妈妈一本通】这本书里了。两本书籍内容对比后，从解说方面选择的话，我想作为中国妈妈，中国式讲解，更容易通俗易懂吧。强烈推荐【中国妈妈一本通】。
- 25、质量不错，全面，而且才不到20元，真值。
- 26、不错，很实用，有指导性
- 27、内容精确，是不是正确就不知道了。看看吧，也有其他书作参考。
- 28、翻了几页，还没仔细读，还是觉得不错的。
- 29、一直放在床头看呵呵不错！
- 30、很实用的一本书，真的很不错。可惜现在已经是孕晚期了，但书后面的内容还是很实用的。刚怀孕的人，或者准备怀孕的人一定要买的一本书。值得推荐！！
- 31、很详细 很实用 学习中
- 32、家要添丁
- 33、内容挺全的 从出生前到出生后 内容也蛮实用 买了五六本 这本最值
- 34、受益匪浅啊，得好好阅读了。是一本不错的好书。
- 35、很全面 排版也很好

- 36、内容多，资料全
- 37、买了很多本怀孕的书，这本是最满意的。书的质量很好，纸张很舒服；书的内容很有条理，内容很丰富很实用，非常适合妈妈们学习。
- 38、看完3、4章了 还不错
- 39、内容很全面，没的说
- 40、印刷精美 内容通俗易懂 较为实用
- 41、很不错的一本书 真的是一书在手 通通都不愁了 里面按照怀孕的各个阶段分篇讲述 非常清楚
- 42、中国妈妈一本通
- 43、内容很全，但是每个部分就不能那么细致了。总体来说，还可以。
- 44、这书挺好的，适合
- 45、就是备孕前的内容太少，现在后面的没有办法对照着
- 46、内容丰富、很好的书推荐购买
- 47、内容很广泛，需要有耐心的一点点看，整体来说还不错！
- 48、准备怀孕的朋友可以看看哦，值得一看！
- 49、作为一名医务人员，这本书值得推荐，内容很详实，价格也还好，适合想当父母人群阅读
- 50、很厚一本，按时间顺序来的，一路看过去很方便，知识也全面
- 51、送给朋友的，他们今年准备要孩子。特地在网上搜索了好久才找到这本最全的。书的内容很全面，从怀孕初期的准备工作到分娩，婴幼儿教育都有的。而且价格很实惠，比其他网站都要优惠的。书的纸质质量还不错。等以后结婚了，想要孩子，也给自己买本。呵呵
- 52、还没有细读！！
- 53、还没读 但是质量是三本里面最好的
- 54、非常喜欢。内容充实，讲解的很到位，也很专业，绝对是各位准妈妈值得入手的一本孕期百科全书。值得购买。
- 55、很有用的一本书，说的很详细
- 56、怀孕了，了解各种事情
- 57、超级喜欢这本书 无论是内容 还是质量都非常满意 让人一看就不想停下
- 58、这本书内容不知道呢,打开一看就很失望,像是用过的,外皮都起皮了.....
- 59、在一定范围内是有一定的帮助，学习学习
- 60、很适合初次怀孕的年轻妈妈，内容量很全，从开始备孕到产后宝宝3岁都可以用到，值得推荐！
- 61、适合准妈妈看到一本书
- 62、挺好用，不错的书，很满意。
- 63、书名给人的感觉不错，像是一本在手，天下无忧！刚收到书翻了几页，内容也很好 很全面！
- 64、给嫂子买的礼物，我自己没看到书，送货速度很快。我嫂子说，内容全面详实，很实用！但是她说关于胎教的内容太少了。。。
- 65、送朋友的。我看了下，比较实用。
- 66、这本书比较实用的。
- 67、讲的满详细的 喜欢了
- 68、有点枯燥，但是，知识点比较全！
- 69、适合刚怀孕的中国妈妈
- 70、还没认真看完 不过真心是一本很好的书 一本通
- 71、写的不错，挺全的，从怀孕到出生都有
- 72、很实用，我基本上是到了哪个阶段就读哪个阶段的内容
- 73、内容涵盖较广！不错！
- 74、昨天刚收到，只略看一下，纸质量还行，内容还没有看应该不错吧
- 75、今年28岁，和老公准备身份的转变，虽然我们都没有经验，但是我们都善于学习，而这本书简直就是一个婚育宝宝的知识大典，从我不知道准备怀孕需要做什么，到孩子生了以后怎么教育，这本书全部详细介绍了每个环节。我可以清楚的明白每个时间段我该做什么，吃什么，给孩子补什么，有了这本书，我不在害怕对未知的担忧，我和老公很期待，宝宝，我们都在等你！
- 76、很好，打开看了看，对怀孕的家庭很有帮助。

《中国妈妈一本通》

77、内容丰富，值得好好学习。

78、还没有进一步仔细的看，作为备孕用的。只是当作参考，尽信书，则无书。有些细节还是可以的。

《中国妈妈一本通》

精彩书评

1、这是一本很实用，很全面的新书。内容与现实生活贴得很近，没有表面的话语。每一句话，每一条建议都很实用。对于没有当过妈妈的准妈妈们来说，帮助非常得大。对于孕期每一步，也即每一个月，都非常全面（小孩的大小、样子，孕期有什么反应，孕妇应该吃什么，注意什么对婴儿最好，以及孕期孕妈妈享有哪些权利，等等）。对于孕妈妈来说，基本上所有的担忧，都可以在这里得到解决。本人就是这本书的受益者，非常感谢这本书。

《中国妈妈一本通》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com